

1冊まるごとレースシーズン直前準備号! / 目標タイム別メソッド / 秋の主要大会攻略ガイド

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン courier

www.bbm-japan.com

November 2018 No.190
BASEBALL MAGAZINE社刊

定価 820円

11

土屋田端季(モデル)
神奈川県・鎌倉

レース本番までの練習&
コンディショニング
ウェア&シューズ
1週間前からの調整法
レースの走り方etc.

特集 42.195kmをベストタイムで走り切るための

フルマラソン AtoZ

あなたにぴったりのシューズを探せ!
シューストライアル・プレビュー

【レースレビュー】
日本最北端わっかない平和マラソン
ニューカレドニア・モービル国際マラソン

準備はOK?

中野ジェームズ修一
の
レース前に今からやるべき
トレーニング&
ストレッチ

